

سبک پرنامه‌ریزی



مدیریت زمان یعنی استفاده درست از تک تک ثانیه‌ها

۸۶۴۰۰ ثانیه حسرت یا رضایت؟!

● **نیلا قاسمی** *

زمان یکی از مهم ترین ، ارز شمنند ترین و اصولی‌ترین بخش‌های زندگی ما انسان‌هاست. این مقوله باعث ایجاد تصمیم‌گیری ، انگیزه ، تعهد، رضایتمندی، احساس خوشایندی یا برعکس، احساس نارضایتی و ناخوشایندی در فرد می‌شود. این ما هستستیم که می‌توانیم با تصمیمی درست و این‌ها گزینۀ هدفمند به این رضایتمندی برسیم یا نارضاضی از موقعیت و شرایط خودمان با احساسی ناخوشایند بمانیم.

گروهی ریشه زمان را به ایران باستان ربط می‌دهند که از واژه **زوان** گرفته شده‌ است. در هر صورت تمام واژه‌ها و تعاریف نسبت داده شده به زمان نشان‌دهنده ضرورت و نیاز انسان‌هاست که به زندگی آنها شکل و معنا می‌دهد و نبودن این معنی یعنی نیستی و زوال. آنچه ما باید بدانیم این است که چقدر در طول زندگی خود وقت و زمان در اختیار داریم.

زمانی که ما در شبانه‌روز نیاز و در اختیار داریم ۸۶هزارو ۴۰۰ثانیه است و جالب این است که متأسفانه گاهی آن را در ذهن به پول تشبیه می‌کنیم.

فقط با این تفاوت که پول قابل اندوختن و پس‌انداز است اما زمان اگر درست استفاده نشود، باعث غم، آتدوه و حسرت در فرد می‌شود. یعنی ۸۶هزارو ۴۰۰ ثانیه‌ای که باید توأم با موفقیت و رضایت در زندگی باشد، تبدیل به حسرت می‌شود!

● ● ●

● **استفاده درست از ثانیه‌ها**

مدیریت زمان یعنی اینکه ما بتوانیم از لحظه به لحظه و تک‌تک ثانیه‌های زندگی‌مان درست، منطقی و بجا استفاده کنیم و این ما انسان‌ها هستستیم که می‌توانیم با استفاده درست با غلط و نابجا از زمان، خود را به اهدافمان برسانیم یا از آن دور کنیم. یعنی اینکه اگر ما نتوانیم در یک خود انجام دهیم.

اکثر مردم به ویژه افراد شاغل احساس می‌کنند که زمانشان در قبال حجم فوق‌العاده زیاد و بیش از حد کارهای روزمره‌شان کافی نیست. هر کس به همان میزان دقیق و یکسان از زمان روزانه برخوردار است، اما مهم‌تر از برخوردار، نحوه مدیریت آن و استفاده از مدت زمان مذکور است. اینکه فرد چطور بتواند زمان خود را بازیابی کند، آرزنده است.

در مدیریت زمان ابتدا باید بدانید کجا هستتید و به کجا می‌خواهید برسید تا به درستی بتوانید برنامه‌ریزی کنید. به عبارت دیگر شفاف‌سازی مسیرتان برای مدیریت کردن زمان بسیار حائز اهمیت است. سپس گام‌های رسیدن به هدفتان را تعیین کرده و در مرحله آخر دست به اقدام می‌زنید. با این وجود قدم اول را برای رسیدن به رویاهایتان و مدیریت زمان روزانه‌تان برداشته‌اید.

زمانی که مشغول انجام کاری هستتید تمرکز داشتن به کیفیت آن کمک کرده و تأثیر بسزایی در مدیریت زمان

شرایط و موقعیت خاص و با توجه به اولویت‌بندی‌هایمان هدفمند حرکت کنیم، این دور ماندن و انجام ندادن باعث ورود به آن به اجتناب می‌کشاند و مانع از لذت و تصمیم ما می‌شود؛ چراکه با اضطراب و استرس هرگز به موفقیت نخواهیم رسید و اگر این به دفعات تکرار شود، نتیجه‌اش چیزی جز پوچی و ابطال نخواهد بود. در اینجا مدیریت مطرح می‌شود. اینکه ابتدا باید فنون و تکنیک‌شنا را بیاموزیم و برای آن زمانی را در نظر بگیریم. در این صورت با خیال راحت و صرف زمان کمتر به هدف و لذت آنی خود خواهیم رسید. پس به طور کلی رسیدن از جزء به کل می‌تواند به نوعی در زمان ما کمک‌شایانی باشد و این باعث می‌شود که بتوانیم زمان خود را به میزان لازم اندازه‌گیری کنیم و بعد به موارد اصلی نیاز‌هایمان که نیاز به تمرکز و کارایی دارند با توجه به اولویت‌ها و تقسیم آنها از کوچک

است که ما می‌توانیم در مدیریت زمان و نظم و انضباط شخصی‌مان موفق باشیم. یادمان باشد تقسیم کارها یعنی انجام کارهایی که نیاز به تمرکز و دقت بالایی ندارند و در یک زمان خاص می‌شود همه آنها را با هم انجام داد. مثلاً وقتی که در حال نگاه کردن به فیلمی یا گوش کردن به موسیقی و… هستتیم، می‌توانیم هم‌زمان لوازم داخل کتس‌های کم‌دیواریمان را مرتب کنیم. یا وقتی در حال آشپزی هستتیم، می‌توانیم در همان لحظه تلویزیون تماشا کنیم.

● **حرکت با زمان و رسیدن از جزء به کل**

با تمام این تفاسیر باید هر چه سریع‌تر به این نتیجه رسید که چگونه می‌توان با زمان حرکت کرده و با مدیریت آن به بهترین و بیشترین اهدافمان برسیم؛ اهدافی که در زندگی ما بسیار با اهمیت هستتند و ما باید یاد بگیریم کارهای نه چندان فوری و غیر ضروری را از هم تفکیک کنیم تا آسیب کمتری متحمل شویم. برای اینکه بتوانیم به ضرورت‌های مهم زندگی راحت‌تر برسیم بهتر است آنها را خرد کنیم. یعنی اینکه بعضی مواقع انجام کارهای بزرگ برایمان سخت و دشوار است. از اینکه فکر کنیم می‌توانیم یا نه، این مسئله باعث ایجاد انگیزه و تعهد در ما و دیگران شده و برای رسیدن به اهدافمان برای رسیدن به هدفمان که شنا

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



نداشتن نظم در زندگی باعث احساس در ماندگی و هرج و مرج می‌شود. پس باید ابتدا از خود شروع کنیم. باید با خودمان شفاف و روراست بوده و به اولویت‌بندی برسیم و از کارهاییمان بازخورد بگیریم. با نوشتن موقعیت‌ها و اشتباهات روزمره از تکرار زمان‌های تلف‌شده‌مان جلوگیری کنیم تا به همه برنامه‌های لازم در زندگی، از صبحانه خوردن گرفته تا خواب کافی و انجام تمام امور لازم و ضروری رسیدگی کنیم

● **به اشتراک گذاشتن کارها**

ما می‌توانیم یک‌سری از کارهای خودمان را بسا توجه به شناخت از توانایی‌ها و تمایل افرادی که ما در تعامل هستتند، با آنها بسپاریم. البته در صورت تمایل طرف مقابل. مثل واگذاری کار در منزل به فرزندمان. با این کار چندین اتفاق می‌افتد: در درجه اول نه تنها به او کمک کرده‌ایم تا مستقل عمل کند بلکه مسئولیت‌پذیری را در او به طور غیرمستقیم تقویت کرده‌ایم. با این کار ما، فرزندمان می‌آموزد که چطور در شرایط بروز مشکلات بهترین گزینه و راه‌حل را پیدا کند. با سپردن کارهایمان به این قبیل افراد ایمان داشته باشیم که این کار باعث صرف‌جویی در هدر رفت زمانمان می‌شود. این کار استرس و اضطراب به وجود آمده را کاهش می‌دهد و باعث نظم و ترتیب بهتری در کارها شده و حتی در یادگیری نیز تأثیر بسزایی دارد. بی‌شک به اشتراک گذاشتن کارها قدرت‌پذیرش مسئولیت را در فرزندمان افزایش می‌دهد و این کار استرس و اضطراب به وجود آمده را کاهش می‌دهد و باعث نظم و ترتیب بهتری در کارها شده و حتی در یادگیری نیز تأثیر بسزایی دارد. بی‌شک به اشتراک گذاشتن کارها وقتی بیاموزیم چگونه با موضوعی کنار بیاییم و مهارت لازم را در تصمیم‌گیری‌هایمان با انجام کارهای کوچک پیش ببریم، همین تحول و مهارت باعث به وجود آمدن اعتماد به نفس بالا در زمینه اقدام و عمل در آنها خواهد شد.

● **نظم و آراش زندگی با مدیریت زمان**

نداشتن نظم در زندگی باعث احساس در ماندگی و هرج و مرج می‌شود. پس باید ابتدا از خود شروع کنیم. باید با خودمان شفاف و روراست بوده و به اولویت‌بندی برسیم و از کارهاییمان بازخورد بگیریم. با نوشتن موقعیت‌ها و اشتباهات روزمره از تکرار زمان‌های تلف‌شده‌مان جلوگیری کنیم تا به همه برنامه‌های لازم در زندگی، از صبحانه خوردن گرفته تا خواب کافی و انجام تمام امور لازم و ضروری رسیدگی کنیم. با نظم و مدیریت زمان قطعاً استرس جلوگیری می‌کنیم و این مسئله باعث ایجاد انگیزه و تعهد در ما و دیگران شده و برای رسیدن به اهدافمان برای رسیدن به هدفمان که شنا

ارمعان می‌آورد.

●***روانشناس**

نگاه



روایت گوشه‌ای از نظم مؤمنانه در زندگی عابد و عارف بزرگ آیت‌الله بهجت

محاسبه، مشارطه و مراقبه

● **حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ** *
شعراهایی را زمره می‌کرد. مثلاً «گر خواجه شفاعت نکند روز قیامت/شاید که ز مشاطه

زنجیم که زشتم.» وضو می‌گرفت و مشغول نماز شب و راز و نیاز با خدا می‌شد. برای نماز جماعت صبح به مسجد می‌رفت و پس از نماز صبح به تعقیبات نماز مشغول می‌شد. پس از نماز صبح به حرم می‌رفت و دو ساعت آنجا عبادت می‌کرد. مدت زیادی در حرم می‌ایستاد و به زیارت و اعمال دیگر مشغول می‌شد. اطرافیان یکی یکی می‌نشستند اما او هنوز ایستاده بود. پس از آن همه ایستادن، می‌نشست و باز هم عبادت می‌کرد.

در دستورات دین ماست که قسمتی از وقت خود را در طول روز به محاسبه اعمال و رفتار خود اختصاص دهید. این روند اگر به صورت منظم انجام شود، باعث تربیت انسان می‌شود. محاسبه (خودنظارتی بر اعمال)، مشارطه (شرط گذاشتن برای برهیز از گناه) و مراقبه (توجه دائم به اعمال خود) سه راهی است برای برنامه روزانه انسان. وقتی به زندگی پیامبر(ص) و بزرگان رجوع می‌کنیم این برنامه‌ریزی را مشاهده می‌نماییم.

● **محاسبه، مشارطه و مراقبه**

در دستورات دین ماست که قسمتی از وقت خود را در طول روز به محاسبه اعمال و رفتار خود اختصاص دهید. این روند اگر به صورت منظم انجام شود، باعث تربیت انسان می‌شود. محاسبه (خودنظارتی بر اعمال)، مشارطه (شرط گذاشتن برای برهیز از گناه) و مراقبه (توجه دائم به اعمال خود) سه راهی است برای برنامه روزانه انسان. وقتی به زندگی پیامبر(ص) و بزرگان رجوع می‌کنیم این برنامه‌ریزی را مشاهده می‌نماییم.

امام حسین (ع) می‌فرماید: «از پدرم از وضع داخلی رسول خدا (ص) سؤال‌یاب کردم، پس فرمودند: به منزل رفتنن به اختیار خود بود و چون به منزل تشریف می‌برد اوقات خویش را به سه جزء قسمت می‌کرد: قسمتی را برای عبادت خدا، قسمتی را برای اهل بیت خود و جزئی را به خود اختصاص می‌داد.

آن جزئی را که مربوط به خودش بود، به صادر کردن دستوره‌های لازم به خواص اصحاب و تکلیف کردن آنان برای رسیدگی به کارهای عمومی مردم صرف می‌کرد و از آن قسمت چیزی را به کارهای شخصی خود اختصاص نمی‌داد.» اختصاص دادن به خود یعنی همان مواظبت از خود برای تربیت بگونی زندگی داری خدا و ارتبیت کرد و مواظب است تا زندگی از مسیر بندگی خارج نشود.

● **رعایت نظم در گفتار و رفتار**

کسانی که در زندگی قابل به قانون ونظم همراه اخلاق هستتند، زندگی راحت‌تری را برای خود رقم زده‌اند. آنان در منزل زمان خواب و بیداری، مطالعه و عبادت و هر کاری را مشخص کرده‌اند. شاید بعضی بگویند زندگی داری پستی و بلندی‌های زیادی است. مخصوصاً این روزها که مشکلات و رفقت‌آمدها یا محدود است یا بی‌برنامه، پس چطور می‌شود منظم بود؟ همین که برای خود یک برنامه را در طول هفته داشته باشیم خوب است و همچنین محاسبه زمان‌هایی که برنامه‌ای با برنامه شما تداخل کرد، مثلاً یکی از اقوام از سفر زیارتی آمده و شما الان باید به دیدن او بروید.

شما می‌توانید این زمان را به آن کار اختصاص دهید اما در همین برنامه‌ها مدیریت داشته باشید، یعنی این مهمانی را مدیریت کنید. مثلاً در غذا و خوراک مراعات کنید تا خواب شما به هم نخورد. در گفتار و رفتار مراعات کنید که افکار شما به هم نریزد و آراش حفظ شود تا بتوانید برنامه را ادامه دهید، اما وقتی با وجود آمدن یک کار بین برنامه‌ها به کلی از برنامه خود دست بکشید، دوباره زندگی‌تان از مسیر طبیعی خود خارج می‌شود.

● **نظم زندگی آیت‌الله بهجت، یک نمونه عالی**

وقت را طلا می‌دانست و حاضر نبود یک لحظه را هم از دست دهد. حتی وقتی بلند می‌شد کتابی را از قفسه بردارد، زیر لب ذکر می‌گفت. تقریباً ۱۲ ساعت در شبانه‌روز به عبادت مشغول بود. دو ساعت و حتی گاهی سه ساعت پیش از نماز صبح از خواب برمی‌خاست و عبادتش شروع می‌شد. زیر لب ذکر می‌خواند و گاهی مشغول شوید.

● **لیستی از کارهای مهم را تهیه کنید که باید آن را انجام دهید. هنگامی که روز خود را شروع می‌کنید در حالی که می‌دانید و کارهایتان را براساس اولویت نوشته‌اید زمان خود را بسیار هوشمندانه مدیریت کرده‌اید. کافی است شب قبل از خواب برای خودتان اقدامات مهمی که فردا قرار است آنها را انجام دهید بررسی و مرور کنید. نکته مهم دیگر تمرکز داشتن و خواب کافی است. فراموش نکنیم داشتن خواب کافی باعث افزایش انرژی و در نتیجه افزایش کارایی می‌شود.**



کسانی که در زندگی قائل به قانون و نظم همراه اخلاق هستتند، زندگی راحت‌تری را برای خود رقم زده‌اند. آنان در منزل زمان خواب و بیداری، مطالعه و عبادت و هر کاری را مشخص کرده‌اند. همین است یا بی‌برنامه، پس چطور می‌شود منظم بود؟ همین که برای خود یک برنامه را در طول هفته داشته باشیم خوب است

●***کارشناس مذهبی**

● **وپژوهشگر سبک زندگی**